

《读懂人生》作者向读者奉献又一励志力作

杰出青少年
综合素质训练
要诀

50句

妙语

成长

MIAO YU CHENG ZHANG

田伟·著

破译人类成长功能

阐释素质训练法则



宁夏人民出版社

【田伟 著】

杰出青少年综合素质训练要诀50句

妙语成长

破译人类成长功能

阐释素质训练法则

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

妙语成长 / 田伟著. — 银川: 宁夏人民出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-227-03658-6

I. 妙… II. 田… III. 青少年-素质教育 IV. D432.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第185407号

妙语成长

田伟 著

选题策划 哈若蕙

责任编辑 戎爱军 哈若蕙

装帧设计 黄健 黄萍

责任印制 来学军

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 高伟

地址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

开本 880x1230 1/32

印张 8.25

插页 4

字数 200千

印数 10200册

版次 2008年1月第1版

印次 2008年1月第1次印刷

书号 ISBN978-7-227-03658-6/H·40

定价 18.00元

版权所有 翻印必究

新 理 念

破译人类成长功能
阐释素质训练法则

新 探 索

◎ 人类成长五大功能 ◎

- ☆ 想象功能
- ☆ 相信功能
- ☆ 演练功能
- ☆ 心语功能
- ☆ 思想功能

实现目标法则

死死盯住
最最想要的
“那一个”

养成好习惯法则

先做对
再做好

演练法则

练什么
像什么

成长原理之一

画好
“自我意像”

反败为胜法则

敢把帽子
扔过墙

求助法则

拨通自己的
求助热线

聪明法则

让大脑
多转转

摆脱压力法则

从改变
态度做起

首次披露

杰出青少年
成长树

战胜拖延法则

马上
采取行动

不找借口法则

我有责任

快乐法则

在人不在天
在心不在物

成长原理之一

写好“0”
前面的“1”

开发潜能法则

放开胆子
试一试

远离嫉妒法则

你行我也行
你赢我也赢

成功法则

决心
要我成功

自信法则

自己的头
自己摇

综合素质训练

最简单的原理
最容易的法则

新探索

最好的
一定简单
简单的
不一定最好

最简单的原理 最容易的法则

不求人 不花钱
不分年龄大小 不分智商高低

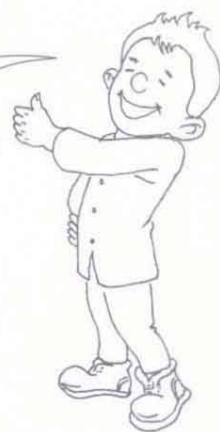
一看就懂 一练就会 一用就灵

你想做一个助人为乐的人，就常常想象自己勇敢地救落水的儿童，搀扶盲人过桥……这对你的神经系统来说，几乎等于实际上在做这些事。一旦在现实生活中真的遇上这样的事，你的潜意识立即就会按照过去助人为乐的意象去行动。

画好自我意象



最简单！
最容易！



从改变自己做起

你想让别人关心你，你就先学着关心别人；你想获得快乐，那就每天都想想：

“我怎样才能使别人快乐？”当你发现周围的人不对你微笑时，你就开始笑着对人说：“你好！”然后，你会非常神奇地发现，你周围突然多出了许多对你微笑的人。

卷首语

你想做一个杰出的青少年吗？

你想成为未来的一颗闪亮新星吗？

那么请你打开这本书——

《妙语成长》用心灵的视角和不寻常的探索，从东西方文化中挖掘和提炼出成长要诀50句，句句饱含哲理，篇篇精彩有趣。

《妙语成长》破译了人类五大成长功能的奥秘，阐释了素质训练的种种法则，应用最简单的原理，最容易的法则，让读者一看就爱，一读就懂，一练就会，一用就灵。

《妙语成长》是没有围墙的心灵课堂，无论是王

子，还是贫儿；无论是幸运者，还是不幸者；无论是成功者，还是失败者，都能从中享受到读书的乐趣，汲取到成长的智慧。

《妙语成长》提出了明确的训练要点和方法，不受时间、地点的任何限制，可在学习、工作、运动和日常生活中随时随地进行。读者只要用“心”阅读，用“心”思考，用“心”实践，生命中美好的东西，就会在感悟、体验、内化过程中，一次次显现出来。

《妙语成长》伴随你，
你的未来不是梦！

目 录

人类成长功能之一 想象 / 001

人类成长功能之二 相信 / 002

人类成长功能之三 演练 / 003

人类成长功能之四 心语 / 004

人类成长功能之五 思想 / 005

第一部分 想象你

1

许个美好心愿

美好就会降临

让“魔术星星”显灵 / 009

2

人并非是什么就是什么

而是练什么就像什么

成长就在演练中 / 014

3

说自己行的人

光着脚也能踢进球

常给自己喊“加油” / 019

4

当不了富人的子孙

就当富人的祖先

人人有权“吃大餐” / 024

5

上天关闭了你的“两扇窗”

必定为你留着“一扇门”

向生理缺陷索取补偿 / 029

6

看不清箭靶的靶心

就永远无法射中它

盯住最最想要的“那一个” / 033

7

唤醒想象力

人就变得和神一个样

想象一枚金牌给自己 / 038

第二部分 发现你

8

人的天赋藏在不同的“突触”上
你只要找到它——

总有一样能拿得出手 / 045

9

发牌的是上帝

出牌的是自己

打好手中的优势牌 / 050

10

任何不幸的背后

都能找出幸运的理由

亮出你的“幸运卡” / 055

11

你被别人嫉妒是因为你卓越

你妒嫉别人是因为你无能

世界容得下你我他 / 059

12

爱情能使傻瓜变得聪明

也能使聪明者变成傻瓜

当爱情发生的时候 / 064

13

快乐不快乐——

在人不在天，在心不在物

给自己种棵“快乐藤” / 069

14

大脑用得愈多
就有愈多的大脑可用
让大脑再多转转 / 073

15

最容易忘记的人是自己
距离最远的人也是自己
拨通你的求助热线 / 079

第三部分 选择你

16

是龙还是虫
是英雄还是狗熊
你就是你所选择的 / 085

17

人一旦有了好习惯
会变得比“财神”还富有
先做对，再做好 / 090

18

别人不去走的路
正是你要走的路
找一条捷径给自己 / 095

19

要有船儿来
先得修码头
你准备好了吗 / 099

20

父母给了你一张面孔
你还能创造一张更美的面孔
给心灵化好妆 / 104

21

身边多个好朋友，就多一分安全
身边多个坏朋友，就多一分危险
寻找身边的好榜样 / 108

22

强大的火车头

脱离了铁轨就寸步难行

宝贝放错地方是废物 / 113

23

请理想进来

把诱惑关在门外

给欲望选好对象 / 117

24

大家知道的都是过去

需要探索的则是未来

多问几个为什么 / 122

25

我们不光要做自己喜欢的事

还要去喜欢自己正在做的事

把“野梅子”酿成“果汁” / 127

26

学会由自己安排自己的生活

学会由自己计划自己的人生

自己的头自己摇 / 131

27

把“要我学”变成“我要学”

把“不想做”变成“我想做”

拧动愿力的“发条” / 136

28

心开，路就开

心卡死，路就卡死

用好手中的“遥控器” / 141

第四部分 改变你

29

你能走进别人的心里

别人才会走进你的世界

从改变自己做起 / 149

30

想赞美他人时就张嘴表达
想批评他人时就咬住舌头
巧用嘴巴和舌头 / 153

31

在成长的路上
永远有新的“高墙”立在前面
敢把“帽子”扔过去 / 158

32

当你发现自己的那天
就是你遇上圣人的时候
“佛祖”偏爱忏悔者 / 162

33

跌倒了爬起来
再跌倒再爬起
“决心要我成功” / 166

34

先放“心”面对
再用“心”解决
卸下压力的包袱 / 171

35

忍耐的痛苦
能换来甜蜜的果实
等果子熟了再摘 / 177

36

拖延是个贼
小心偷走你
给行动装上“监控器” / 181

37

浮躁能把人变得像只陀螺
常被现实这根鞭子抽打得团团转
请“守护神”多多关照 / 185

38

人在不得意时
抬起低垂的头

“不得意”能变成“大得意” / 189

39

怕了一辈子鬼的人
一辈子也没见过鬼

放开胆子试一试 / 194

第五部分 光扬你

40

思想能想多远
人就能走多远

给思想编好程序 / 201

41

打开心灵的泉眼
让仁爱源源流出

生命就有了意义 / 205

42

每天有很多人值得我们去感激
每天有很多事值得我们去感谢

常常服用“成长素” / 210

43

佛到不了每个家庭
所以才创造了父母

摸摸“佛”的手和脚 / 215

44

木桶上最短的那块木板
决定其容量

人身上“最短的那块木板”
决定其高度

活出自己的高度 / 219

45

你与领袖
并非是遥远的两极

中间只有六个人的距离 / 223

46

赢家心里装着责任

输家心里装着借口

成长决不找借口 / 228

47

想当成功者就五点起床

不想当成功者睡到十点也无妨

早起的鸟儿有虫吃 / 232

48

该吃苦时不吃苦

到了不该吃苦时必定要吃苦

有钱难买少年苦 / 235

49

出门求职打工

只需带上“真诚”这个简单行李

就能成功闯天下 / 239

50

拥有健康就拥有一切

失去健康就失去一切

写好“0”前面的“1” / 243



人类
成长功能之一

想象

一个人心里怎么想
就会成为怎样的人

人类活在一个充满心灵想象的世界里，如果把想象力比作灵魂的工厂，那么人类所有的成就——电脑、火箭、宇宙飞船……都是在这里产生的。



想象一枚金牌给自己

哲人说：“人类天赋中最像神的就是想象力。”在神话故事中，神可以上天，可以入地，可以呼风，可以唤雨……这一切人类不是都做到了吗？！